



Conduite et prévention routière

🕒 3 séances de 2h ou stage de 1 jour 7h

Actualisez vos connaissances pour reprendre confiance sur la route.

Lieu	Dates de l'atelier
HESINGUE	Mercredi 04/09/2019 De 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00
MULHOUSE	Mercredi 11/09/2019 De 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00
BITSCHWILLER-LES-THANN	Mercredi 16/10/2019 De 08h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00



Spectacle : vivre sa retraite avec humour

🕒 ½ journée

Spectacle humoristique retraçant les tracas quotidien d'un couple de retraités.

Lieu	Dates de l'atelier
SAUSHEIM	Mardi 10/09/2019 à 14h30



Bien être : relaxation et sophrologie

🕒 5 séances de 2h

Découvrez des techniques de relaxation basées sur des exercices de respiration et de détente.

Lieu	Dates de l'atelier
Consultez nos prochaines dates sur le site internet www.atoutagealsace.fr	



Mieux vivre son logement

🕒 3 séances de 2h

Repérez les aménagements à favoriser pour sécuriser votre logement.

Lieu	Dates de l'atelier
Consultez nos prochaines dates sur le site internet www.atoutagealsace.fr	

**POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE,
PARTICIPER À NOS DIFFÉRENTES ACTION**

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS POUR TOUTE L'ALSACE :

Atout Age Alsace : 03 89 20 79 43 - atoutagealsace@gmail.com

www.atoutagealsace.fr

EN SAVOIR PLUS SUR LE BIEN VIEILLIR :

www.pourbienvieillir.fr - www.reponses-bien-vieillir.fr
www.lassurance retraite.fr - www.groupe-msa-alsace.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Bien vivre votre retraite

CALENDRIER DES ACTIONS

RESTER EN

FORME!

HAUT-RHIN



▶ DES FORUMS

▶ DES CONFÉRENCES

▶ DES ATELIERS COLLECTIFS
DE PRÉVENTION

AS-04 - maj | 03-2016 - © Shutterstock

Mise à jour le 30/07/2019

Thématiques du "Bien Vieillir"

A l'aise sur le net : du numérique pour les seniors

5 séances de 2h

Apprivoisez les nouvelles technologies pour rester connecté.

Lieu	Dates de l'atelier
ODEREN (tablette)	Les mardis de 9h30 à 11h30 Du 10/09/2019 au 24/10/2019
COLMAR (tablette)	Les vendredis de 9h00 à 11h00 Du 13/09/2019 au 11/10/2019
GEISWASSER (ordinateur)	Les jeudis de 14h00 à 16h00 Du 26/09/2019 au 24/10/2019
GOMMERSDORF (tablette)	Les mercredis de 9h00 à 11h00 Du 06/11/2019 au 04/12/2019

Bien dans sa tête a la retraite

4 séances de 2h

Connaitre vos émotions pour entretenir votre bien être et votre confiance.

Lieu	Dates de l'atelier
WITTENHEIM	Les mercredis de 10h00 à 12h00 Du 04/09/2019 au 02/10/2019
ENSISHEIM	Les jeudis de 10h00 à 12h00 Du 19/09/2019 au 17/10/2019

Bien sous la couette

4 séances de 2h

Assumez vos transformations et mieux connaître son corps pour vivre des relations harmonieuses.

Lieu	Dates de l'atelier
Consultez nos prochaines dates sur le site internet www.atoutagealsace.fr	



Prévention des chutes

10 séances de 1h

Venez travailler votre équilibre à votre rythme et abordez vos déplacements en toute sécurité.

Lieu	Dates de l'atelier
WALBACH	Les mercredis de 14h30 à 16h15 Du 11/09/2019 au 18/12/2019
BATTENHEIM	Les jeudis de 9h00 à 10h00 Du 12/09/2019 au 19/12/2019

Du Peps pour ma mémoire

12 séances de 2h

Apprenez à stimuler votre mémoire dans les activités quotidiennes.

Lieu	Conférence Débat	Dates de l'atelier
BIESHEIM	Jeudi 05/09/2019 à 14h30	Les jeudis de 14h30 à 17h00 Du 19/09/2019 au 12/12/2019
MUNCHOUSE	Lundi 09/09/2019 à 14h30	Les lundis de 14h30 à 17h00 Du 23/09/2019 au 16/12/2019

Plaisir de la table

6 séances de 2h

Alliez plaisir, convivialité et équilibre alimentaire tout en enrichissant vos connaissances.

Lieu	Dates de l'atelier
WINTZENHEIM	Les vendredis de 14h30 à 16h30 Du 06/09/2019 au 18/10/2019
ALTKIRCH	Les jeudis de 10h00 à 12h00 Du 03/10/2019 au 07/11/2019
SENTHEIM	Les lundis de 14h30 à 16h30 Du 07/10/2019 au 09/12/2019

Bienvenue à la retraite

3 séances de 2h

Echangeons pour démarrer votre retraite en toute sérénité (projet, loisirs,...)

Lieu	Dates de l'atelier
SAINT-LOUIS	Les vendredis de 14h30 à 16h30 Du 06/09/2019 au 20/09/2019

Bouger pour rester actifs

5 séances de 1h à 1h30

Testez une activité physique dans le but de la poursuivre et d'entretenir votre forme.

Lieu	Dates de l'atelier
SIERENTZ	Les mardis et mercredis Du 17/09/2019 au 15/10/2019
PULVERSHEIM	Les mardis de 14h00 à 15h30 Du 05/11/2019 au 03/12/2019
HOUSSEN	Les mercredis de 14h00 à 15h45 Du 06/11/2019 au 04/12/2019

Bien vieillir Vitalité

3 séances de 2h
6 séances de 2h

Prenez soin de vous et de votre santé en échangeant collectivement sur la nutrition, les relations sociales...

Lieu	Réunion d'information	Dates de l'atelier
GUEBWILLER	Mardi 10/09/2019 à 14h30	Les mardis de 14h30 à 17h00 Du 24/09/2019 au 12/11/2019
METZERAL	Jeudi 10/10/2019 à 14h30	Les jeudis de 14h00 à 17h00 Du 24/10/2019 au 19/12/2019